

Lembra-se do que comeu no dia passado?

Paneu

Pilot study in the view of a
Pan-European dietary survey:
adolescents, adults and elderly





Objectivo

Desenvolver e testar ferramentas e procedimentos harmonizados, para a **avaliação de consumos alimentares** individuais, numa amostra randomizada de **adolescentes, adultos e idosos**, através de **questionário alimentar às 24h anteriores**, aplicado por entrevista presencial.

Entidade promotora: EFSA

Países participantes: Hungria, Finlândia, Grécia, Bulgária, Polónia e Alemanha

Apoio / Desenvolvimento do software: IARC

Paneu

Amostra

- ✓ 250 indivíduos / país (Lisboa + Porto)
- ✓ 3 grupos etários: adolescentes (10-17 anos), adultos (18-64 anos) e idosos (65-74 anos)

Metodologia

- ✓ Aplicação de questionários sobre hábitos e preferências alimentares, actividade física, estado de saúde e contexto;
- ✓ Medição do peso e altura;
- ✓ Aplicação de dois questionários alimentares às 24h (EPIC-Soft).

Paneu

Trabalho desenvolvido...

1. Elaboração de questionários e protocolos
2. Tradução dos questionários
3. Adaptação do software a utilizar para a recolha dos dados alimentares (EPIC-Soft)
 - Preparação de ficheiros específicos para Portugal, incluindo lista de alimentos e de receitas existentes
 - Adaptação nacional das ferramentas para a entrevista
 - Tradução de documentos relevantes para Português

Paneu

Trabalho desenvolvido...

- 1. Elaboração de questionários e protocolos**
- 2. Tradução dos questionários**
3. Adaptação do software a utilizar para a recolha dos dados alimentares (EPIC-Soft)
 - Preparação de ficheiros específicos para Portugal, incluindo lista de alimentos e de receitas existentes
 - Adaptação nacional das ferramentas para a entrevista
 - Tradução de documentos relevantes para Português

Paneu

Questionários

- ✓ Formulário de registo da entrevista
- ✓ Questionário PANEU (adultos/adolescentes)
- ✓ FPQ – Questionário de Propensão Alimentar
- ✓ Questionário de recusa

Paneu

Trabalho desenvolvido...

1. Elaboração de questionários e protocolos
2. Tradução dos questionários
3. **Adaptação do software a utilizar para a recolha dos dados alimentares (EPIC-Soft)**
 - Preparação de ficheiros específicos para Portugal, incluindo lista de alimentos e de receitas existentes
 - Adaptação nacional das ferramentas para a entrevista
 - Tradução para Português

Paneu



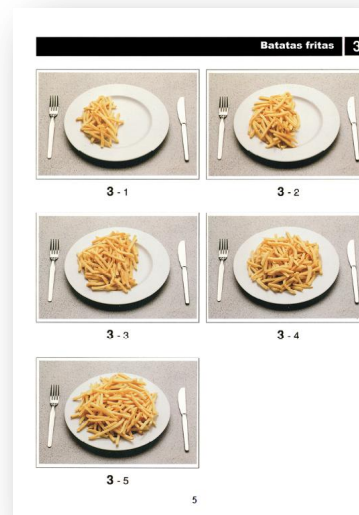
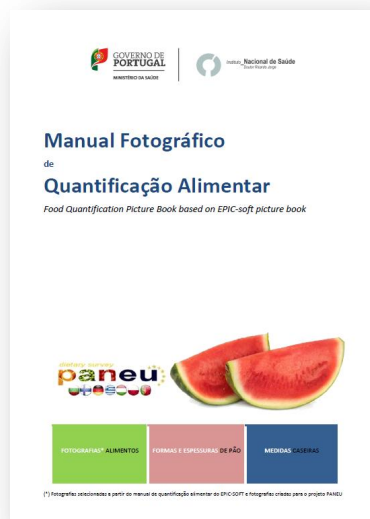
III. Preparation of country specific EPIC-Soft versions:

		planned						actual				
II.a.	Country	fdfacet	fdquant	fdprobing	pctfss	pctfatleft	density	sent IARC	retour PILOT	sent IARC	retour PILOT	
	Bulgaria	xtc	xtc	xtc	*	*	*	26-Jan-12	01-Feb-12	26-Jan-12	03-Feb-12	
	Finland	xtc	xtc	x	*	*	*	26-Jan-12	01-Feb-12	26-Jan-12	26-Mar-12	
	Hungary	xtc	x	xtc	*	*	*	26-Jan-12	01-Feb-12	26-Jan-12	pending	
	Poland	xtc	xtc	x	*	*	*	26-Jan-12	01-Feb-12	26-Jan-12	26-Mar-12	
	Portugal	xtc	xtc	xtc	*	*	*	26-Jan-12	01-Feb-12	26-Jan-12	07-Feb-12	
II.b.	Country	fdtable\$	edib	rawcook	pctfat	fdstd	fdmax	sent IARC	retour PILOT	sent IARC	retour PILOT	
	Bulgaria	x	*	*	*	xtc		03-Feb-12	08-Feb-12	15-Feb-12	02-Mar-12	
	Finland		*	*	*			03-Feb-12	08-Feb-12	pending	pending	
	Hungary		*	*	*			03-Feb-12	08-Feb-12	pending	pending	
	Poland	x	*	*	*			03-Feb-12	08-Feb-12	pending	pending	
	Portugal	x	*	*	*	xr		03-Feb-12	08-Feb-12	23-Feb-12	09-Mar-12	
	\$. . . least priority (finalize all other files first)							technical work IARC>>	appr. 1 wk			
	* fully handled by IARC & ready							version food ready>>	17-Feb-12	>>>	10-Apr-12	
II.c.	Country	recipe entr						sent IARC	retour PILOT	sent IARC	retour PILOT	
	Bulgaria							17-Feb-12	24-Feb-12	pending	pending	
	Finland							17-Feb-12	24-Feb-12	pending	pending	
	Hungary							17-Feb-12	24-Feb-12	pending	pending	
	Poland							17-Feb-12	24-Feb-12	pending	pending	
	Portugal							17-Feb-12	24-Feb-12	4-Jun-12	pending	
II.d.	Country	rcpquant\$	rcpfacet	rcppctfss	rcpmax	rcpprobing	rcpdensity	rcpst	sent IARC	retour PILO	sent IARC	retour PILOT
	Bulgaria			*			*		28-Feb-12	09-Mar-12		
	Finland			*			*		28-Feb-12	09-Mar-12		
	Hungary			*			*		28-Feb-12	09-Mar-12		
	Poland			*			*		28-Feb-12	09-Mar-12		
	Portugal			*			*		28-Feb-12	09-Mar-12	17-Mai-12	24-Mai-12
	\$. . . to be finished 1 wk before rcpst (deadline: 01/03/12)							technical work IARC>>	appr. 2 wk			
	pre-filled by IARC, to be worked on by PILOT							version final ready>>	20-Mar-12	>>>	07-May-12	
	to be filled by PILOT											
	*...done by IARC (possibly checked later on during field work by PILOT)											
	x...sent by IARC											
	xr...received from PILOT											
	xtc...fully checked by IARC & ready											

Paneu

Trabalho desenvolvido...

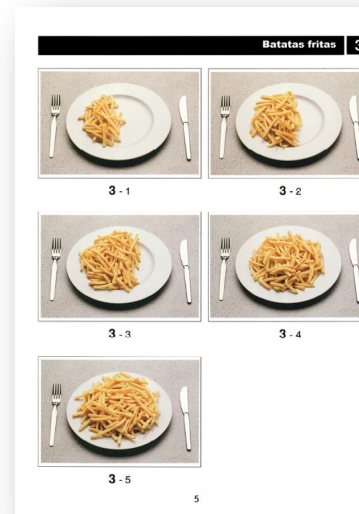
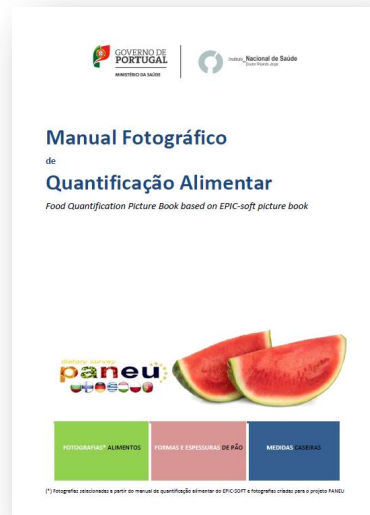
4. Adaptação do Manual de Quantificação Alimentar para Portugal
5. Elaboração do protocolo para a validação do Manual de Quantificação Alimentar (Europeu / IARC)
6. Validação do Manual de Quantificação Alimentar (Europeu / IARC)



Paneu

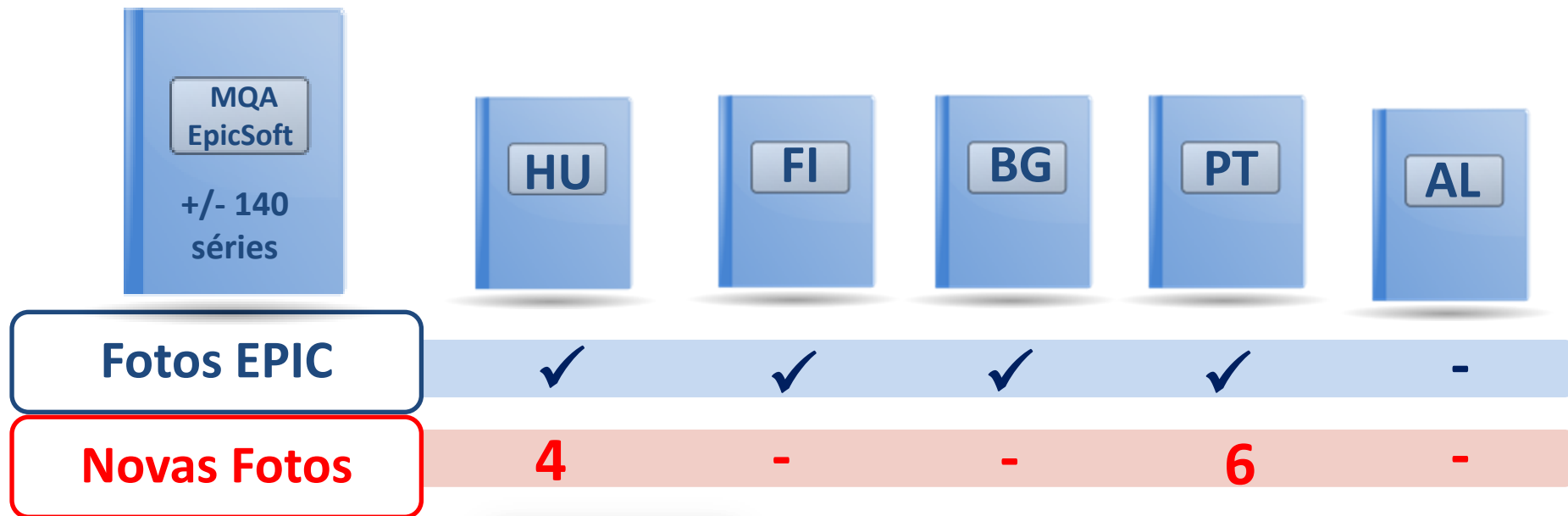
Trabalho desenvolvido...

4. Adaptação do Manual de Quantificação Alimentar para Portugal
5. Elaboração do protocolo para a validação do Manual de Quantificação Alimentar (Europeu / IARC)
6. **Validação do Manual de Quantificação Alimentar (Europeu / IARC)**



Paneu

Validação do Manual de Quantificação Alimentar (Europeu / IARC)





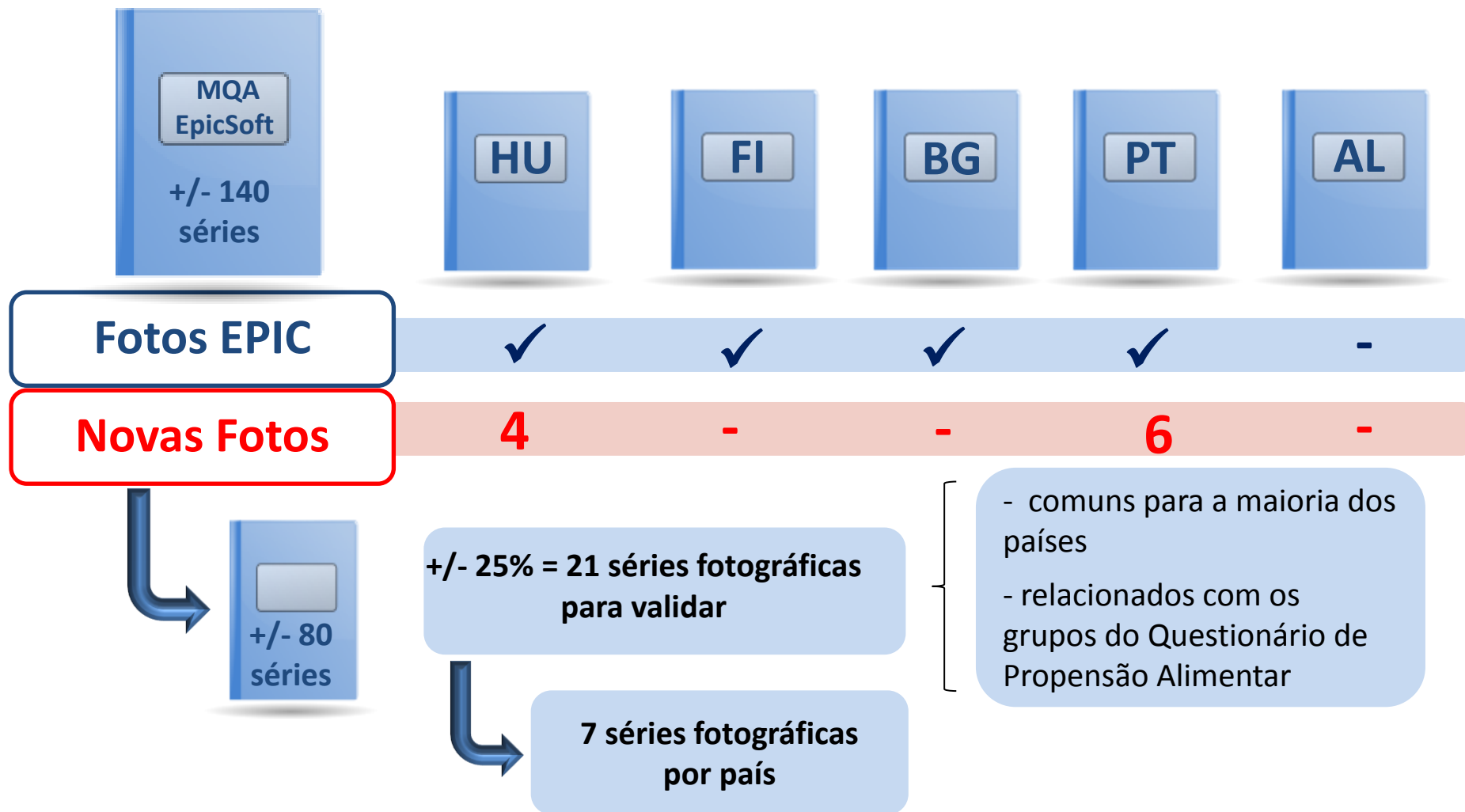
Validação do Manual de Quantificação Alimentar (Europeu / IARC)

Objectivos

- A. Validar o Manual de Quantificação EPIC-Soft pela **percepção** de porções alimentares e comparação com as fotografias do manual ES;
- B. Validar o Manual de Quantificação EPIC-Soft considerando o método de recolha de informação. Aplicando a **conceptualização e a memória**, utilizando as fotos do manual ES para identificar as porções servidas pelo próprio participante 1h antes.

Paneu

Validação do Manual de Quantificação Alimentar (Europeu / IARC)



Validação do Manual de Quantificação Alimentar (Europeu / IARC)

Food items	Meals	BG	FI	DE	HU	PT
P36 (Rice) + P79 (Soup) + P92 (Grapes) + P302 (Omelette/ scrambled eggs)	M1	X		X		
P15 (Tomatoes) + P34 (Pasta) + P51 (Fish, fillets)	M2	X		X		
P75 (Spaghetti) + P91 (Mushrooms) + P104 (Stew)	M3		X		X	
P01 (Potatoes, boiled) + P42 (Steak) + P64 (Fruit cake) + P517 (Creamed spinach)	M4		X		X	
P13 (Carrots) + P52 (Fish, slices) + P402 (Risotto)	M5					X
P03 (French fries) + P8 (Green salad) + P32 (Cheese, pieces) + P74 (Pizza)	M6					X

Paneu

Validação do Manual de Quantificação Alimentar (Europeu / IARC)

- ✓ **2 Métodos:**
 - 1) Percepção**
 - 2) Conceptualização e memória**

Paneu

Validação do Manual de Quantificação Alimentar (Europeu / IARC)

1) Percepção

Food item selected for validation divided by country

Food items	BG	R	DE	HJ	PL	PT
P36 (Rice) + P79 (Soup) + P92 (Grapes) + P302 (Omelette/ scrambled eggs)	X		X			
P15 (Tomatoes) + P34 (Pasta) + P51 (Fish, fillets)	X		X			
P75 (Spaghetti) + P91 (Mushrooms) + P104 (Stew)		X		X		
P01 (Potatoes, boiled) + P42 (Steak) + P64 (Fruit cake) + P517 (Creamed spinach)		X		X		
P18 (Carrots) + P52 (Fish, slices) + P402 (Risotto)					X	X
P03 (French fries) + P8 (Green salad) + P32 (Cheese, pieces) + P74 (Pizza)					X	X



Portion size estimation: Please indicate with # the quantity you see comparing to those shown on the photographs. You can choose one of the 6 portions (0, 1, 2, 3, 4, 5 or 6) showed in the food photograph or quantity of the food presented in between portions.

Porção	0	1	2	3	4	5	6
B.1	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
B.2	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
B.3	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
B.4	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
B.5	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
B.6	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

3 porções pré-selecionadas de 7 alimentos diferentes são servidas em pratos e distribuídas aleatoriamente numa mesa

Os participantes comparam cada porção apresentada com a série fotográfica colocada ao lado

Os participantes escolhem uma opção presente na folha de resposta

Paneu

Validação do Manual de Quantificação Alimentar (Europeu / IARC)

2) Conceptualização e memória



Paneu

Validação do Manual de Quantificação Alimentar (Europeu / IARC)



Paneu

Validação do Manual de Quantificação Alimentar (Europeu / IARC)

- ✓ Cada país diferiu na metodologia
- ✓ Informação recolhida diferiu de país para país



- ✓ Harmonização das bases de dados obtidas
- ✓ Extracção de resultados uniformes



- ✓ Experiência ganha muito útil para estudos futuros (EU-Menu)
- ✓ Problemas encontrados podem ser tomados em consideração no futuro

Objectivos do estudo piloto

Validação do Manual de Quantificação Alimentar (Europeu / IARC)

- ✓ Cada país diferiu na metodologia
- ✓ Informação recolhida diferiu de país para país

Estudo de validação do Manual Fotográfico de Quantificação Alimentar (método da memória)

1. Refeição escolhida:
- A (peixe, risoto, cenoura)
- B (pizza, batatas fritas, salada verde, queijo)

2. Estimativa do tamanho da porção: Por favor indique com uma X a quantidade de que se serviu anteriormente com as mostradas nas fotografias. Pode escolher uma das 6 porções (1, 2, 3, 4, 5 ou 6) mostradas nas fotografias, uma quantidade entre 2 das porções mostradas ou ainda uma porção menor que a mais pequena apresentada ou maior que a maior mostrada nas fotografias.

Alimento*	Quantidade (escolha apenas uma opção)												
A. Peixe	Menor que 1	1	Entre 1 e 2	2	Entre 2 e 3	3	Entre 3 e 4	4	Entre 4 e 5	5	Entre 5 e 6	6	Maior que 6
B. Risoto	Menor que 1	1	Entre 1 e 2	2	Entre 2 e 3	3	Entre 3 e 4	4	Entre 4 e 5	5	Entre 5 e 6	6	Maior que 6
C. Cenoura	Menor que 1	1	Entre 1 e 2	2	Entre 2 e 3	3	Entre 3 e 4	4	Entre 4 e 5	5	Entre 5 e 6	6	Maior que 6
D. Pizza	Menor que 1	1	Entre 1 e 2	2	Entre 2 e 3	3	Entre 3 e 4	4	Entre 4 e 5	5	Entre 5 e 6	6	Maior que 6
E. Batatas fritas	Menor que 1	1	Entre 1 e 2	2	Entre 2 e 3	3	Entre 3 e 4	4	Entre 4 e 5	5	Entre 5 e 6	6	Maior que 6
F. Salada verde	Menor que 1	1	Entre 1 e 2	2	Entre 2 e 3	3	Entre 3 e 4	4	Entre 4 e 5	5	Entre 5 e 6	6	Maior que 6
G. Queijo	Menor que 1	1	Entre 1 e 2	2	Entre 2 e 3	3	Entre 3 e 4	4	Entre 4 e 5	5	Entre 5 e 6	6	Maior que 6

Ízesztlap a képes album validálási programjához

ES

Code: _____

Age: _____ Gender: male female

Highest level of education: General school Secondary school (gimnazium) Collage University No education

Portion size estimation: Please indicate with X on the scale the size of portions in relation to those shown on the pictures!

Sorszám	Étel mennyiségének megfelelő mérőszám a képes album alapján
I.	1 2 3 4 5 6
II.	1 2 3 4 5 6
III.	1 2 3 4 5 6
IV.	1 2 3 4 5 6
V.	1 2 3 4 5 6
VI.	1 2 3 4 5 6
VII.	1 2 3 4 5 6
VIII.	1 2 3 4 5 6
IX.	1 2 3 4 5 6
X.	1 2 3 4 5 6
XI.	1 2 3 4 5 6
XII.	1 2 3 4 5 6
XIII.	1 2 3 4 5 6
XIV.	1 2 3 4 5 6
XV.	1 2 3 4 5 6

Paneu

Validação do Manual de Quantificação Alimentar (Europeu / IARC)

- ✓ Cada país diferiu na metodologia
- ✓ Informação recolhida diferiu de país para país



- ✓ Harmonização das bases de dados obtidas
- ✓ Extracção de resultados uniformes



- ✓ Experiência ganha muito útil para estudos futuros (EU-Menu)
- ✓ Problemas encontrados podem ser tomados em consideração no futuro

Objectivos do estudo piloto

Paneu

... em desenvolvimento e a desenvolver

1. Realização de entrevistas:

A. Aplicação dos questionários

✓ Formulário de registo da entrevista

✓ Questionário PANEU (adultos/adolescentes)

✓ FPQ – Questionário de Propensão Alimentar

B. Questionário alimentar às 24 horas (2x) – EPIC-Soft

2. Elaboração do relatório final

Paneu

... em desenvolvimento e a desenvolver

1. Realização de entrevistas:

A. Aplicação dos questionários

- ✓ Formulário de registo da entrevista
- ✓ Questionário PANEU (adultos/adolescentes)
- ✓ FPQ – Questionário de Propensão Alimentar

B. Questionário alimentar às 24 horas (2x) – EPIC-Soft

2. Elaboração do relatório final

Paneu

Entrevistas

Questionários

- ✓ Formulário de registo da entrevista
 - ✓ Questionário PANEU (adultos/adolescentes)
 - ✓ FPQ – Questionário de Propensão Alimentar
-
- ✓ Questionário de recusa

Paneu

Entrevistas

Questionários

- ✓ **Formulário de registo da entrevista**
 - ✓ Questionário PANEU (adultos/adolescentes)
 - ✓ FPQ – Questionário de Propensão Alimentar
-
- ✓ Questionário de recusa



FORMULARIO DE REGISTO DA ENTREVISTA¹
para PANEU – Estudo Alimentar

Código de identificação do participante _____

1º dia de entrevista

1. Data da entrevista [][] . [][] 2012

Hora de chegada [][] : [][]

2. Local da entrevista Casa Instituto do estudo Escola

3. Consentimento informado recebido Sim Não

Adolescentes 10-17 anos de idade

Consentimento informado assinado pelo responsável recebido Sim Não

4. Questionários preenchidos antes ou durante a entrevista

Questionário	Preenchido antes da entrevista		Verificado, preenchido durante a entrevista	
	Sim	Não	Sim	Não
Questionário PANEU				
Questionário de Propensão Alimentar - FPQ				

5. Medidas antropométricas

Altura [][][][] , [][] cm (precisão de 1 mm)

Peso [][][][] , [][] kg (precisão de 100 g)

¹ O assistente revisor deve completar o formulário no início e no decorrer da entrevista.

Razão para não medir a altura e o peso:

Altura auto reportada [][][][] cm

Peso auto reportado [][][][] kg

Acordo para a 2ª entrevista

Método da entrevista Presencial Telefone

Local da entrevista Casa Instituto do estudo Escola

Altura preferida do dia para a 2ª entrevista:

	Sim	Não
Manhã (9-12h)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Tarde (12-16h)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Fim de tarde (16-20h)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

Se o entrevistado prefere ser entrevistado a uma hora fixa, por favor registre-a de seguida:

Hora [][][] : [][][]

Fim da entrevista (hora) [][][] : [][][]

Duração da entrevista [][][] : [][][]

Formulário de avaliação da entrevista entregue.

Comentários, observações feitas pelo entrevistador ou pelo participante:²



2º dia de entrevista

Código de identificação do participante _____

Por favor verifique se os registos da 1ª entrevista estão completos e, se relevante, obtenha a informação em falta e registe-a em cima.

1. Data da entrevista [][]/[][]/[][][] 2012

Hora de chegada [][]:[][]

Hora de início [][]:[][]

Método da entrevista Cara-a-cara Telefone

Local da entrevista Casa Instituto do estudo Escola

Fim da entrevista (hora) [][]:[][]

Duração da entrevista [][]:[][]

Comentários, observações feitas pelo entrevistador ou pelo participante:³



Paneu

Entrevistas

Questionários

- ✓ Formulário de registo da entrevista
 - ✓ **Questionário PANEU (adultos/adolescentes)**
 - ✓ FPQ – Questionário de Propensão Alimentar
-
- ✓ Questionário de recusa



PANEU – Inquérito alimentar

Data ____/____/____

Código de identificação _____



QUESTIONÁRIO

1. Sexo

- Masculino
 Feminino

2. Data de nascimento (dd.mm.aaaa)

____/____/____

3. Qual é a sua língua materna?

4. Estado civil

- Solteiro, divorciado ou viúvo
 Casado ou a viver conjugalmente com alguém

5. Qual foi o nível de ensino mais elevado que completou?

- Ensino básico 1º ciclo (4ºano)
 Ensino básico 3º ciclo (9ºano)
 Ensino secundário (12ºano)
 Ensino Pós-secundário Não Superior (ex. curso profissional)
 Ensino Superior
 Sem escolaridade

6. Quantas pessoas vivem na sua casa (incluindo o próprio)?

____ membros

7. Quantos membros da sua família têm:

7.1. Menos de 7 anos ____

7.2. Entre 7 - 17 anos ____

7.3. Mais de 18 anos ____

(Por favor, marque 0 se nenhum)

8. Como define a sua condição perante o trabalho?

- Trabalhador por uma remuneração ou lucro (incluindo trabalho não remunerado num negócio de família ou exploração, estágio de aprendizagem ou remunerado, incluindo ainda trabalhadores que não exercem actualmente devido a licença de maternidade, paternidade, por doença ou em férias)
 Desempregado
 Estudante, formação contínua e/ou complementar, experiência de trabalho não remunerado
 Reformado ou em reforma antecipada ou desistiu do negócio
 Permanentemente incapacitado
 A cumprir serviço militar obrigatório ou serviço comunitário obrigatório
 Trabalhador doméstico a tempo inteiro
 Outro especifique _____

9. Qual dos seguintes grupos representa rendimento mensal total do seu agregado familiar (incluindo vencimentos, subsídios, abonos, pensões e outros benefícios regulares) após deduções para impostos, segurança social, etc.?

- Menos de 485 €
 485 - 970 €
 971 - 1455 €
 1456 - 1940 €
 1941 - 2425 €
 2426 - 2910 €
 2911 - 3395 €
 3396 - 3880 €
 3881 - 4365 €
 Mais de 4365 €

ESTADO DE SAUDE

10. Como define o seu estado de saúde?

- Excelente
 Bom
 Razoável
 Fraco
 Muito fraco
 Não sei



11. Atualmente fuma (cigarros, charutos ou cachimbo)?

- Sim, diariamente
 Sim, ocasionalmente
 Não

12. Já alguma vez fumou diariamente ou quase todos os dias durante pelo menos um ano?

- Sim
 Não

As duas perguntas seguintes destinam-se apenas a mulheres:

13. Está grávida?

- Não
 Sim

14. Encontra-se a amamentar?

- Não
 Sim

ATIVIDADE FÍSICA

A atividade física realizada no dia-a-dia é da maior importância. As questões apresentadas seguidamente estão relacionadas com o tempo que gastou sendo fisicamente ativo nos **últimos 7 dias**. Por favor, responda a cada questão mesmo que não se considere uma pessoa ativa. Pense nas atividades que realiza no trabalho, em casa, no jardim/quintal, nas deslocações de um lugar para outro e no seu tempo livre em situações de lazer, exercício ou desporto.

Pense em todas as atividades **vigorosas** que praticou nos **últimos 7 dias**. Atividades físicas **vigorosas** referem-se a atividades que requerem um grande esforço físico, tomando a respiração muito mais forte que o normal. Considere *apenas* as atividades que realizou durante pelo menos 10 minutos seguidos de cada vez.

15. Nos últimos 7 dias, em quantos dias realizou atividades vigorosas como, por exemplo, transportar pesos, cavar, praticar ginástica, correr, nadar, jogar futebol ou andar de bicicleta com rapidez? Não inclui andar.

_____ dias por semana

- Se não realizou atividade vigorosa em nenhum dia, *passa para a questão 20*

16. Na totalidade quanto tempo gasta em atividade física vigorosa num desses dias, habitualmente?

_____ horas por dia

_____ minutos por dia

- Não sabe/Não tem a certeza

Agora, pense em todas as atividades **moderadas** que praticou nos **últimos 7 dias**. Atividades **moderadas** referem-se a atividades que requerem um esforço físico moderado e que fazem respirar de maneira um pouco mais forte que o habitual. Considere *apenas* as atividades que realizou durante pelo menos 10 minutos seguidos de cada vez.

17. Nos últimos 7 dias, em quantos dias realizou atividades moderadas como, por exemplo, transportar pesos leves, andar de bicicleta devagar, limpar a casa ou cuidar do jardim? Não inclui andar.

_____ dias por semana

- Se não realizou atividade moderada em nenhum dia, *passa para a questão 22*

18. Na totalidade quanto tempo gasta em atividade física moderada num desses dias, habitualmente?

_____ horas por dia

_____ minutos por dia

- Não sabe/Não tem a certeza

Pense no tempo que dedicou a **andar** nos **últimos 7 dias**. Inclua o tempo a andar no trabalho ou em casa, a deslocar-se de um lugar para outro, outro tipo de caminhada que faça por lazer, desporto, exercício ou por prazer.

19. Nos últimos 7 dias, em quantos dias andou durante pelo menos 10 minutos seguidos de cada vez?

_____ dias por semana

- Se não andou em nenhum dia da semana, *passa para a questão 24*

20. Na totalidade quanto tempo caminha num desses dias, habitualmente?

_____ horas por dia

_____ minutos por dia

- Não sabe/Não tem a certeza

A última questão relaciona-se com o tempo que permaneceu **sentado** durante nos **últimos 7 dias**. Inclua ainda o tempo gasto com atividades como estar sentado a uma secretária, estar de visita em casa de amigos, ler, estar sentado ou em repouso a ver televisão ou ouvir música. Inclua o tempo gasto deitado, mas acordado.



21. Nos últimos 7 dias, quantos dias passou sentado durante pelo menos 10 minutos seguidos de cada vez?

_____ horas por dia

_____ minutos por dia

Não sabe/Não tem a certeza

ESCOLHAS ALIMENTARES

As seguintes questões dizem respeito à compra, tratamento e consumo de alguns alimentos, que poderão ser relevantes do ponto de vista da avaliação do risco. Por favor, selecione a hipótese que melhor reflete os seus hábitos alimentares e marque a sua resposta no quadrado respetivo.

22. Com que frequência compra produtos de agricultura biológica dos seguintes grupos de alimentos:

Alimentos	Nunca ou quase nunca	Uma vez por mês	Uma vez por semana	Mais de uma vez por semana
Fruta	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Bagas (frutos pequenos)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Vegetais	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Batatas	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Carne	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Ovos	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Leite (excluindo, leite em pó)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Queijo	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Café	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Outro, por favor especifique: _____	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

23. Indique onde costuma adquirir os seus suplementos alimentares, no caso de os tomar?

- Farmácia
- Loja de alimentos e produtos dietéticos
- Supermercado
- Internet
- Centro desportivo
- Eu não tomo suplementos

24. Indique qual dos seguintes métodos de preparação utiliza geralmente antes de consumir os seguintes alimentos, frescos ou crus:

Alimentos	Sem tratamento	Lavar	Esfregar	Descascar
Vegetais de folha (ex. salada)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Vegetais fruto (ex. tomate)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Vegetais raízes (ex. cenoura)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Fruta	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Bagas	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Oleaginosas (ex. nozes, amêndoas, amendoins)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>



Paneu

Entrevistas

Questionários

- ✓ Formulário de registo da entrevista
 - ✓ Questionário PANEU (adultos/adolescentes)
 - ✓ **FPQ – Questionário de Propensão Alimentar**
-
- ✓ Questionário de recusa

QUESTIONÁRIO DE PROPENSÃO ALIMENTAR

Para responder às perguntas que se seguem, por favor pense numa semana típica nos últimos 12 meses. Com que frequência diria que comeu/bebeu os seguintes itens?

Por favor, para cada item escolha a frequência de consumo mais apropriada fazendo um círculo em volta do número que indica a sua resposta.

Para itens consumidos sazonalmente (ex. fruta):

Por favor pense numa semana típica no Inverno (Outubro-Março) ou Verão (Abril-Setembro). Com que frequência consumiu os alimentos em cada estação? Por favor tente fazer uma média da sua frequência de consumo para um ano inteiro.

Exemplo: Se no Verão, consumiu melão 2-3 dias por semana, por favor indique 1 dia por semana.

1. Com que frequência comeu/bebeu os seguintes itens nos últimos 12 meses?

Por favor dê uma resposta em cada linha fazendo um círculo em volta do número que indica a sua resposta.

	Nunca	Menos de um dia por mês	1-3 dias por mês	1 dia por semana	2-3 dias por semana	4-5 dias por semana	6-7 dias por semana (quase diariamente)	Não respondido
1. Pão-branco	1	2	3	4	5	6	7	8
2. Pão-escuro/integral	1	2	3	4	5	6	7	8
3. Cereais de pequeno-almoço	1	2	3	4	5	6	7	8
4. Batatas	1	2	3	4	5	6	7	8
5. Massa	1	2	3	4	5	6	7	8
6. Arroz	1	2	3	4	5	6	7	8
7. Leguminosas (ex. feijão, grão-de-bico, lentilhas)	1	2	3	4	5	6	7	8
8. Sementes oleaginosas/ outras sementes (ex. sementes de girassol, sésamo, linhaça)	1	2	3	4	5	6	7	8
9. Vegetais de folha (ex. alface, espinafre, agrião, rúcula)	1	2	3	4	5	6	7	8
10. Vegetais fruto (ex. tomate, pepino, pimento, curgete, abóbora)	1	2	3	4	5	6	7	8
11. Vegetais raízes (ex. cenoura, beterraba, nabo, rabanete) (excluindo batatas)	1	2	3	4	5	6	7	8
12. Vegetais crucíferos (ex. couve, brócolos, couve-flor)	1	2	3	4	5	6	7	8
13. Vegetais bolbo (ex. cebola, alho, alho-francês, chalota)	1	2	3	4	5	6	7	8
14. Vegetais com talo (frescos) (ex. aipo, espargo)	1	2	3	4	5	6	7	8

1

	Nunca	Menos de um dia por mês	1-3 dias por mês	1 dia por semana	2-3 dias por semana	4-5 dias por semana	6-7 dias por semana (quase diariamente)	Não respondido
15. Fruta (incluindo bagas)	1	2	3	4	5	6	7	8
16. Leite e outros produtos do leite (excluindo iogurte e queijo)	1	2	3	4	5	6	7	8
17. Iogurte e similares	1	2	3	4	5	6	7	8
18. Queijo	1	2	3	4	5	6	7	8
19. Gelados e sobremesas	1	2	3	4	5	6	7	8
20. Manteiga e outras gorduras animais	1	2	3	4	5	6	7	8
21. Margarina e outras gorduras vegetais	1	2	3	4	5	6	7	8
22. Óleos vegetais (ex. amendoim, girassol, soja, azeite)	1	2	3	4	5	6	7	8
23. Pescado (excluindo marisco)	1	2	3	4	5	6	7	8
24. Peixes de água doce (ex. truta, peixe-gato, carpa, enguia, perca)	1	2	3	4	5	6	7	8
25. Marisco (ex. polvo, camarão, amêijoas)	1	2	3	4	5	6	7	8
26. Carne de vaca e vitela	1	2	3	4	5	6	7	8
27. Outras carnes vermelhas (porco, borrego e cabra)	1	2	3	4	5	6	7	8
28. Carne de aves	1	2	3	4	5	6	7	8
29. Produtos de carne, carne processada (ex. flambé, presunto, salsicha, hambúrguer, almôndegas)	1	2	3	4	5	6	7	8
30. Ovos (cozidos, mexidos)	1	2	3	4	5	6	7	8
31. Água da torneira (sem nenhum sabor excluindo a água usada para a preparação de chá ou café)	1	2	3	4	5	6	7	8
32. Água mineral (sem nenhum sabor excluindo a água usada para a preparação de chá ou café)								
33. Sumo de fruta (naturais ou produtos com 100% sumo)	1	2	3	4	5	6	7	8
34. Bebidas de fruta e refrigerantes com açúcar	1	2	3	4	5	6	7	8
35. Refrigerantes LIGHT	1	2	3	4	5	6	7	8

2



36. Café	1	2	3	4	5	6	7	8
37. Bolos e bolachas	1	2	3	4	5	6	7	8
38. Outros doces (ex. chocolate, guloseimas)	1	2	3	4	5	6	7	8
39. Geleira, marmelada e outros doces ou compotas	1	2	3	4	5	6	7	8
40. Açúcar/ substitutos de açúcar/ melão e outras caldais/ mel	1	2	3	4	5	6	7	8
41. Salgados (ex. rissois, croquetes, folhados, empadas)	1	2	3	4	5	6	7	8
42. Bebidas alcoólicas (vinho, cerveja, bebidas espirituosas)	1	2	3	4	5	6	7	8
43. Pizza congelada	1	2	3	4	5	6	7	8

2A. Com que frequência comeu/bebeu os seguintes itens nos últimos 12 meses?

Por favor dê uma resposta em cada linha fazendo um círculo em volta do número que indica a sua resposta.

	Nunca	Menos de um dia por mês	1-3 dias por mês	1 dia por semana	2-3 dias por semana	4-5 dias por semana	6-7 dias por semana (quase diário)	Não respondido
1. Frutos secos (ex. passas, ameixas, figos, tâmaras)	1	2	3	4	5	6	7	8
2. Rúcula	1	2	3	4	5	6	7	8
3. Alface, salada icebergue	1	2	3	4	5	6	7	8
4. Cogumelos selvagens	1	2	3	4	5	6	7	8
5. Outros cogumelos, cultivados	1	2	3	4	5	6	7	8
6. Azeitonas	1	2	3	4	5	6	7	8
7. Alimentos com sementes de papoila	1	2	3	4	5	6	7	8
8. Margarina com esteróis e estanois alegando a diminuição dos níveis de colesterol sanguíneo	1	2	3	4	5	6	7	8
9. Peixe gordo, fresco (ex. sardinhas, anchovas, arenque, sarda, salmão, enguia)	1	2	3	4	5	6	7	8
10. Peixe fumado (ex. salmão fumado)	1	2	3	4	5	6	7	8
11. Cefalópodes (incl. polvo, lulas, chocos)	1	2	3	4	5	6	7	8
12. Gambas e camarão	1	2	3	4	5	6	7	8
13. Mexilhões, amêijoas, ostras, moluscos bivalves, vieiras	1	2	3	4	5	6	7	8
14. Presunto	1	2	3	4	5	6	7	8

3

15. Carne de caça (lebre, perdiz, pombo, faisão)	1	2	3	4	5	6	7	8
16. Fígado (vaca, vitela, porco, carneiro, borrego, cabra)	1	2	3	4	5	6	7	8
17. Produtos de fígado (ex. patê)	1	2	3	4	5	6	7	8
18. Rim	1	2	3	4	5	6	7	8
19. Outras vísceras (língua, tripas, moelas, intestino, cérebro)	1	2	3	4	5	6	7	8
20. Mel	1	2	3	4	5	6	7	8
21. Cha de ervas (ex. camomila, cidreira, tilia)	1	2	3	4	5	6	7	8
22. Bebidas energéticas	1	2	3	4	5	6	7	8
23. Cerveja	1	2	3	4	5	6	7	8
24. Bebidas espirituosas	1	2	3	4	5	6	7	8
25. Vinho (tinto e branco)	1	2	3	4	5	6	7	8
26. Batatas fritas caseiras	1	2	3	4	5	6	7	8

4

2B. Com que frequência comeu/bebeu os seguintes itens nos últimos 12 meses?

Por favor dê uma resposta em cada linha fazendo um círculo em volta do número que indica a sua resposta.

	Nunca	Menos de um dia por mês	1-3 dias por mês	1 dia por semana	2-3 dias por semana	4-5 dias por semana	6-7 dias por semana (quase diariamente)	Não respondido
1. Batatas fritas de pacote	1	2	3	4	5	6	7	8
2. Peixes predadores (espadete, peixe-espada, cação, tintureira e besugo)	1	2	3	4	5	6	7	8
3. Atum (fresco e enlatado)	1	2	3	4	5	6	7	8
4. Sapateira	1	2	3	4	5	6	7	8
5. Enchidos (ex. alheira, farinha, morcela de sangue)	1	2	3	4	5	6	7	8
6. Fiambre	1	2	3	4	5	6	7	8
7. Alimentos prontos a comer de origem cárnica (qualquer produto com a designação "pronto-a-comer" com carne; ex. arroz de pato, fatias de carne assada)	1	2	3	4	5	6	7	8
8. Espinafre	1	2	3	4	5	6	7	8
9. Beterraba	1	2	3	4	5	6	7	8
10. Agrião								
11. Aipo	1	2	3	4	5	6	7	8
12. Sopa de vegetais	1	2	3	4	5	6	7	8
13. Oleaginosas (ex. nozes, amêndoas, amendoas, castanhas)	1	2	3	4	5	6	7	8
14. Queijos de leite cru	1	2	3	4	5	6	7	8

3. Com que frequência tomou ou qual quer uma das vitamina, minerais ou suplementos dietéticos listados em baixo nos último 12 meses?

	Nunca	Menos de um dia por mês	1-3 dias por mês	1 dia por semana	2-3 dias por semana	4-5 dias por semana	6-7 dias por semana (quase diariamente)	Não respondido
1. Suplemento de Vitamina C	1	2	3	4	5	6	7	8
2. Suplemento de Vitamina D	1	2	3	4	5	6	7	8
3. Suplemento de folato	1	2	3	4	5	6	7	8
4. Suplemento multivitamínico sem sais minerais	1	2	3	4	5	6	7	8
5. Suplemento multivitamínico com sais minerais	1	2	3	4	5	6	7	8
6. Suplemento de cálcio	1	2	3	4	5	6	7	8
7. Suplemento de ferro	1	2	3	4	5	6	7	8
8. Suplemento de magnésio	1	2	3	4	5	6	7	8
9. Suplemento de ácidos gordos (ex. óleo de peixe, óleo de onagra)	1	2	3	4	5	6	7	8
10. Suplementos de ervas ou plantas	1	2	3	4	5	6	7	8
11. Preparações de probióticos ou prebióticos	1	2	3	4	5	6	7	8
12. Preparações de algas	1	2	3	4	5	6	7	8
13. Suplementos desportivos (carnitina, creatina, amino ácidos, proteína, etc)	1	2	3	4	5	6	7	8
14. Suplementos para controlo de peso e emagrecimento	1	2	3	4	5	6	7	8
15. Outro Por favor indique:	1	2	3	4	5	6	7	8
16.	1	2	3	4	5	6	7	8
17.	1	2	3	4	5	6	7	8
18.	1	2	3	4	5	6	7	8

Este é o fim do questionário, obrigado por participar.

Paneu

Entrevistas

Questionários

- ✓ Questionário Alimentar às 24h anteriores (2x) – EPIC-Soft



Paneu

Entrevistas

- ✓ Questionário Alimentar às 24h anteriores (2x)
- ✓ EPIC-Soft
 - IARC
 - Recolha de contaminantes

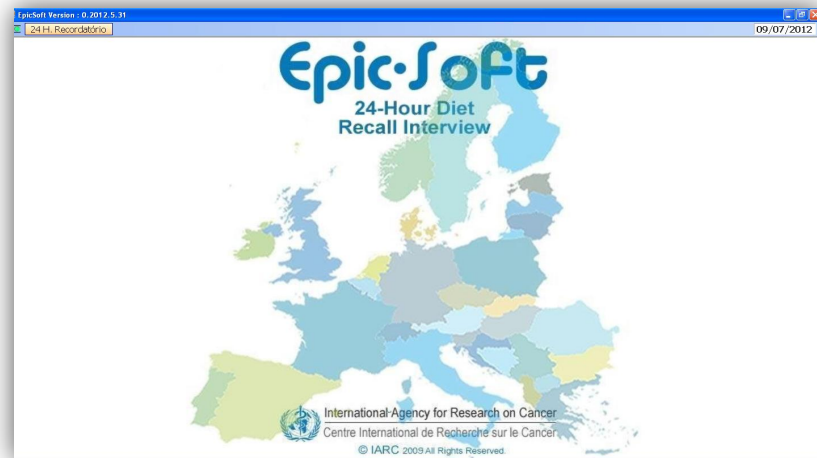


Paneu

Entrevistas

- ✓ Enumeração dos alimentos e bebidas consumidas no dia anterior
- ✓ Descrição detalhada e quantificação destes
- ✓ Aplicação de controlos de qualidade

Adaptado a cada país PANEU



Paneu – 24h EPIC-Soft



Passos da entrevista:



Paneu – 24h EPIC-Soft



Informação Geral

EpicSoft Version : 0.2012.5.3

24 H. Recordatório

- Nova Entrevista
- Editar Entrevista
- Retomar entrevista

11/07/2012

Interviewee

Center : Cambridge
Interviewer : Liza Backley

Name

Surname

Code GB_001

Birth Date (dd/mm/yyyy)

Sex Male
 Female

Height cm

Weight kg

Ok [0]

International Agency for Research on Cancer
Centre International de Recherche sur le Cancer
© IARC 2009 All Rights Reserved.

Paneu – 24h EPIC-Soft



Informação Geral

Recalled Day and Wake Up Time

Interviewee : Mickey, Mouse

Birth Date : 20/02/1960 **Age : 51.6** **Height : 180 cm**
Sex : Male **Weight : 60 kg**

Recall Day
Sunday, 9 October 2011
Monday, 10 October 2011

Interview number

Special Diet

Special Day

Recalled day wake up time Hr Min.
Next day wake up time Hr Min.

1. Escolha do dia da entrevista entre 2 opções
2. Escolha de pelo menos uma opção das listas pré-estabelecidas de:
- Dieta especial (dieta habitual)
- Dia especial

→ Hora do acordar no dia recordado e no dia seguinte

© IARC 2009 All Rights Reserved.

Paneu – 24h EPIC-Soft



Lista Rápida

Passo importante: recordatório seguindo uma **ordem cronológica**

- Ocasão de consumo alimentar (OCA): **QUE REFEIÇÃO?**
- Altura (hora) do consumo: **QUANDO?**
- Local do consumo (LC): **ONDE?**

The screenshot shows the EpicSoft software interface. The main window is titled 'EpicSoft Version : 0.2011.3.20' and 'Functions View'. The date '29/03/2011' is displayed in the top right corner. The main area is titled 'QUICK LIST' and contains a tree view of food items categorized by meal type and time. The categories are: BREAKFAST (07h00, Home), DURING THE MORNING (10h00, Work (no catering)), LUNCH (12h00, Work (no catering)), and EVENING MEAL. The items listed under each category are: bread, tea, fruit, salad, chicken, potatoes, yogurt, bread, compote, water, soup, bread, cheese, water, pasta, and cake. A 'QUICK LIST CHECK' dialog box is open in the foreground, displaying a table with columns 'FILLED' and 'EMPTY'. The table contains the following rows: 'Before Breakfast (Wake Up)', 'Breakfast', 'During the Morning', 'Lunch', 'During Afternoon', 'Evening meal', and 'During the Evening / At Night'. The 'During the Morning' row has '**' in the 'EMPTY' column. Below the table, there is a message: 'Please select OK to proceed with food description or select the FCO to be completed. ** = Empty selected FCO to be corrected.' There are 'Select' and 'Ok [O]' buttons at the bottom of the dialog box.

FILLED	EMPTY
	Before Breakfast (Wake Up)
Breakfast	
	** During the Morning
Lunch	
	During Afternoon
Evening meal	
	During the Evening / At Night

Paneu – 24h EPIC-Soft



Descrição e Quantificação

Todos os itens reportados (alimento, receita, ingrediente ou suplemento) é descrito.

- ✓ Facetas
 - ex.: fonte; método de preservação; agente aromatizante; ingrediente característico...
 - 18/alimentos; 6/receitas; 5/suplementos.

- ✓ Descritores
 - ex.: porco, vaca; marinado, refrigerado; baunilha, café; pera, maçã...

Paneu – 24h EPIC-Soft



Descrição e Quantificação

Quantificação:

- ✓ Alimentos, receitas e ingredientes se a receita for conhecida
- ✓ Apenas quantidades consumidas

Métodos de quantificação:

- ✓ Pesos e volumes
- ✓ Unidades padrão
- ✓ Fotos
- ✓ Medidas caseiras
- ✓ Formas e espessuras

Paneu – 24h EPIC-Soft



Descrição e Quantificação



Manual Fotográfico

de

Quantificação Alimentar

Food Quantification Picture Book based on EPIC-soft picture book

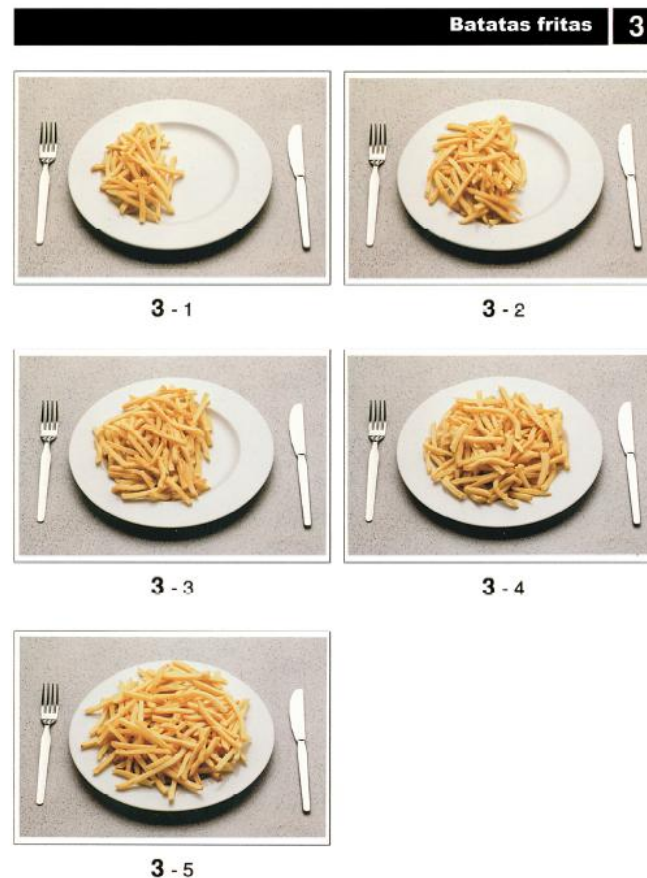


FOTOGRAFIAS ALIMENTOS

FORMAS E ESPESSURAS DE PÃO

MEDIDAS CASEIRAS

(*) Fotografias selecionadas a partir do manual de quantificação alimentar do EPIC-SOFT e fotografias criadas para o projeto PANEU



3 - 5

Paneu – 24h EPIC-Soft



Descrição e Quantificação



Manual Fotográfico

de

Quantificação Alimentar

Food Quantification Picture Book based on EPIC-soft picture book



FOTOGRAFIAS ALIMENTOS

FORMAS E ESPESSURAS DE PÃO

MEDIDAS CASEIRAS

(*) Fotografias selecionadas a partir do manual de quantificação alimentar do EPIC-SOFT e fotografias criadas para o projeto PANEU

Copos



31



32



33



36



40



41



37





35

Paneu – 24h EPIC-Soft



Descrição e Quantificação

 GOVERNO DE PORTUGAL
MINISTÉRIO DA SAÚDE


 Instituto Nacional de Saúde
Doutor Ricardo Jorge


Manual Fotográfico

de

Quantificação Alimentar

Food Quantification Picture Book based on EPIC-soft picture book

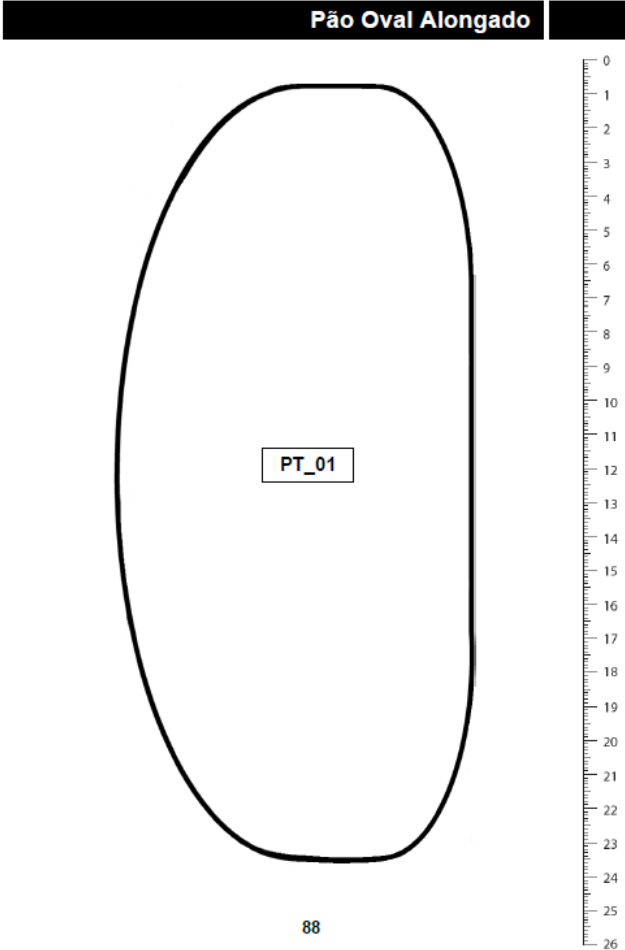
 dietary survey
paneu



FOTOGRAFIAS ALIMENTOS **FORMAS E ESPESSURAS DE PÃO** **MEDIDAS CASEIRAS**

(*) Fotografias selecionadas a partir do manual de quantificação alimentar do EPIC-SOFT e fotografias criadas para o projeto PANEU

Pão Oval Alongado



PT_01

88

Paneu – 24h EPIC-Soft



Controlos Globais

- ✓ Questões de verificação
- ✓ Aviso de quantidades excessivas ou inexistentes
- ✓ Aviso de possíveis excessos ou carências nutricionais reportadas

EpicSoft Version : 0.2010.9.14

Interview Food/Ingredient List

Dietary interview summary and final checks

Subject : Male, 50.6 years old, 70 kg, 180 cm

Special Day None
Special Diet None

ENERGY Requirement (Long term)
2 595 kcal - 10 866 kJ

Overall Nutrients	Energy	Proteins	Carbohydrate	Lipids	Alcohol	Water
	1 585 kcal	84 g	111 g	94 g	0 g	0 g
	6 634 kJ	21 %	27 %	52 %	0 %	
Comment		Too High	Too Low	Too High		

	Breakfast	Lunch	Dinner	Other	Total
Energy Intake kcal	95	1 490	0	0	1 585
Intake kJ	396	6 238	0	0	6 634
Food/ingredient Intake g	40	940	0	0	980

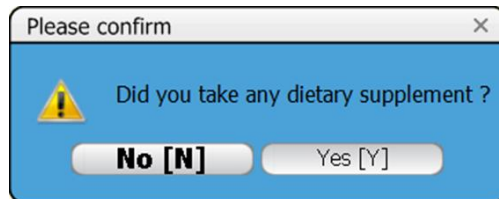
F1 : Notes ALT+F1 : Show All Notes F2 : Time F3 : Info

Paneu – 24h EPIC-Soft



Suplementos Alimentares

- ✓ Informação sobre suplementos consumidos ou qualquer medicação que contenha vitaminas, minerais, etc.
- ✓ Descrição e quantificação



DIETARY SUPPLEMENT DESCRIPTION AND QUANTIFICATION

In plastic box , Tablet, pill, dragee



**“Somos o que comemos”
Hipócrates**



Paneu

Obrigada pela atenção!

